

RUTAS Y PLANES

Los Mayos, una fiesta para devorar Alhama

Seis rincones donde disfrutar de la rica y variada gastronomía local en estos animados días



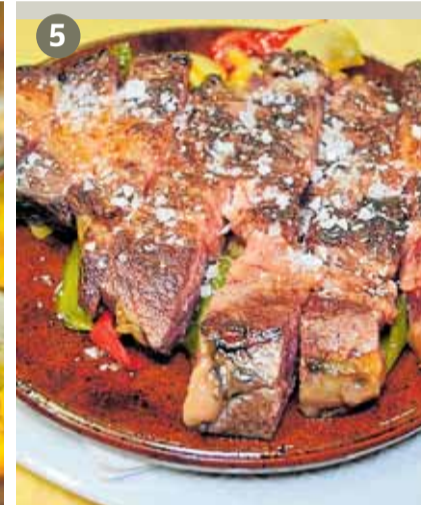
ALBERTO FRUTOS

Desde el pasado 16 de abril, Alhama de Murcia se encuentra inmersa en un no parar de actividades enmarcadas dentro de Los Mayos, fiestas declaradas de Interés Turístico Nacional a comienzos de la década de los 90. Tradición, raíces, patrimonio, memoria y participación por parte de los vecinos de un municipio que espera con impaciencia la llegada de estas semanas año tras año. Así, hasta el próximo 13 de junio, Alhama ofrece diversas propuestas relacionadas con los ámbitos de la cultura, el deporte, el turismo y, por supuesto, la gastronomía.

Para complementar estas actividades manteniendo la citada sen-

da culinaria, aprovechamos Los Mayos para recomendar seis establecimientos ubicados en la localidad con los que saciar el hambre de manera más que satisfactoria. Es la hora de coger papel, bolígrafo y, si sois de la vieja escuela, el correspondiente mapa para ir fijando ubicaciones.

Siguiendo un orden completamente ligado al azar, nada de clasificaciones ni prioridades, comenzamos el recorrido en D'Raza, restaurante que, pese al poco tiempo que ha pasado desde su apertura, ha conseguido ganarse un lugar destacado dentro del corazón culinario de Alhama. Un logro basado en una propuesta que funciona a las mil maravillas tanto desde



la opción del menú del día como en una carta más extensa en la que encontramos platos destacados como el carpaccio de vaca madurada con aceite de soja y nube de parmesano; el huevo trufado; el tataki de atún sobre salmorejo; o las chuletas de cordero al ajo cabañil. Una delicia.

La siguiente parada nos lleva hasta la Gastrocervercería La Abadía, establecimiento que, ya desde la estética, te hace sentir esa comodidad tan característica de los sitios a los que sabes que volverás una y otra vez. Si a este agradable impacto inicial sumas elaboraciones como sus gyozas; las

sartenes de huevos rotos; su ijada de atún confitada con soja y cítricos sobre crema de salmorejo; o la carrillera de cerdo ibérico, entre otras, la conclusión es evidente: éxito asegurado (y de precio asequible) en La Abadía.

En lo que respecta a Dolce Vita, el tercer espacio gastronómico escogi-

EL ALMIREZ LA COCINA DE CADA DÍA

El 'corazón comestible'

Los berberechos, un molusco que es marisco, habituales en nuestros aperitivos, fueron abundantes en el Mar Menor

PACHI LARROSA

Cardium edule'. Así llamaron al principio a los berberechos: El 'corazón comestible', por su forma. De hecho, este molusco pertenece a la familia de los cárdidos (de corazón). La especie comestible europea es la 'Cerastoderma edule'. Pero vamos, no los pidan así en un bar a la hora del aperitivo. El berberecho es uno de los moluscos con una carne más delicada y sabrosa, y siguiendo con la cosa cardíaca, más saludable. Su carne tiene más contenido en hierro que las lentejas.

Se trata de un molusco de origen milenario. Durante el Neolítico y la

Edad de Bronce se usaban las conchas para elaborar cerámicas y joyas. Los romanos que, como sabemos, no se perdían ni una, los consideraban auténticos manjares que eran servidos a menudo en sus banquetes o 'cenae'. Esta delicia está en el territorio de la actual Región de Murcia desde hace la friolera de 100 millones de años. Se han hallado restos fosilizados en la Cueva de los Aviones, en la costa cartagenera; y collares de cuentas elaborados con sus conchas en zonas como Los Grajos, en Cieza. Fue un molusco muy abundante y muy apreciado en nuestro Mar Menor, hasta que

la superpoblación de sus depredadores naturales disminuyó drásticamente sus poblaciones.

Estamos ante un molusco que, gastronómicamente, está catalogado como un marisco. Pequeños, de sabor intenso, carne tierna y relativamente baratos, se han convertido en habituales en los aperitivos, tanto en fresco como en conserva. Aquí, la conserva de calidad ya no es tan barata. Una de las formas más deliciosas de prepararlos es a la francesa: al vapor y con una salsa de vino blanco, mantequilla, ajo y perejil. Pero su uso en cocina es inagotable. Con alcachofas, con alubias y garbanzos, en cremas de verduras, salmorejos o gazpachos, o en empanada, una de las preparaciones más sabrosas. Pero hay mucho más: en salsa verde, en salpicones, con pasta. Están magníficos simplemente abiertos a la plancha o, mejor, al calor de unas brasas.

BENEFICIOS Y CONSEJOS

1. Cardiosaludables.

Ricos en vitamina B12 (fundamental para el sistema nervioso) y Omega-3, que cuidan el corazón.

2. Minerales.

Aportan calcio, fósforo y magnesio, que fortalecen huesos, dientes y favorecen la recuperación muscular. Y gran cantidad de hierro.

3. Inmunológicos

Contienen vitaminas A, C, E, que ayudan a reforzar las defensas.

